Forum veranstaltet Ball und Flashmob

KIRCHRODE. Gleich zwei Veranstaltungen stehen beim Forum für Kultur und Wissenschaft am Sonntag, 19. Oktober, im Leonardo Hotel, Tiergartenstraße 117, auf dem Programm: Ein Herbstball und ein Flashmob zum Kirchrodelied. Beim Herbstball können Besucher von 18 bis 22 Uhr zu Livemusik des Duos La Musica Walzer, Tango, Discofox und Rumba tanzen. Zum Tanzabend werden Speisen und Getränke serviert. Wer möchte, kann am Sonntag ab 19 Uhr bei einem öffentlichen Flashmob mitmachen. Auch Zuschauer sind willkommen. Bei der Aktion, die um 19 Uhr beginnt, wird das Kirchrode-Lied gesungen und gefilmt. Wer Text und Melodie zuvor lernen möchte, findet beides unter dem Stichwort „Das Kirchrode-Lied 2014“ auf youtube.de im Internet oder auf der Homepage www.kirchrode-kultur.de. *ja*

Die 5te Dimension macht Improtheater

Die 5te Dimension.

DÖHREN. Es wird gespielt, was das Publikum wünscht. Das verspricht das Improvisationstheater Die 5te Dimension, das am Sonnabend, 18. Oktober, in der St.-Petri-Gemeinde, Am Lindenhofe 19, zu Gast ist. Der Abend beginnt um 20 Uhr. Beim Impro-Theater gibt das Publikum das Thema vor, die Schauspieler improvisieren dazu spontan Szenen, deren Ausgang zu Beginn noch völlig offen ist. So kann sich Alltägliches blitzschnell zu einer Katastrophe ausweiten, um dann zum Ende einer Szene vielleicht überraschend gelöst zu werden. Unterschiedliche Spielformen wechseln sich dabei ab. Doch egal, ob surreal oder alltäglich, Oper oder Western: Wichtig ist ein begeistertes Publikum. Der Eintritt ist frei. *ja*

Polizeiorchester gibt Konzert für Senioren

DÖHREN. Zu einer musikalischen Weltreise will das Polizeiorchester seine Zuhörer am Mittwoch, 22. Oktober, im Großen Saal des Freizeitheims Döhren mitnehmen. Das Konzert, das der Kommunale Seniorenservice Hannover (KSH) organisiert, beginnt um 15 Uhr. Der Eintritt kostet 7 Euro. Karten sind beim KSH in der Ihmepassage 5, Eingang über die Blumenauerstraße, im Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1, oder an der Tageskasse erhältlich. Tickets können zudem unter der Telefonnummer 16 84 51 95 reserviert werden. Der Reinerlös des Konzerts kommt dem Flüchtlingsbüro des Lindener Vereins kargah zu Gute, das Flüchtlingen von dem Geld Sprachkurse ermöglichen will. *ja*

Bei der „Lachdusche“ werden Teilnehmer mit Lach-Regen überschüttet (Bild links). Lachlehrerin Sabine Heimes-Freesemann (Bild Mitte, links) führt durch die Übungen. Die Teilnehmer ruhen sich bei Keksen und Tee aus.

Hahaha, hohoho, hihihi

Mit Lach-Yoga steigt bei den Teilnehmern das Stimmungsbarometer – Stadt-Anzeiger-Mitarbeiter Mario Moers hat es ausprobiert

VON MARIO MOERS

DÖHREN. Lachen ist die beste Medizin, sagt der Volksmund. Doch was tun, wenn das Lachen schwerfällt? Wenn der stressige Alltag oder ein Schicksalsschlag das Lachen haben vergehen lassen. „Trotzdem lachen“, empfiehlt Sabine Heimes-Freesemann. Die Philosophie der hauptberuflichen Lachlehrerin ist: „Lachen hilft, auch wenn es keinen Anlass gibt“. Zweimal im Monat bringt Heimes-Freesemann im Freizeitheim Döhren eine Lach-Yoga-Gruppe zum Lachen – stundenlang, was das Zwerchfell hergibt. Für den Stadt Anzeiger hat sich Mario Moers unter die Lachenden gemischt.

Es ist ein trüber, diesiger Sonnabendnachmittag. Vor dem Freizeitheim Döhren stoppen zwei Passanten. Irritiert blicken sie eine Weile durch die Fensterscheibe ins Gebäude. Drinnen tollen etwa ein Dutzend Männer und Frauen, vorwiegend reiferen Alters, durch einen tristen Multifunktionsraum und lachen sich dabei gegenseitig an. „Hahaha, hohoho, hihihi“, rufen sie. Dann klatschen sie rhythmisch und wiederholen „Sehr gut, sehr gut, yeah!“, bevor sie sich eine Wasserschlacht mit imaginären Wasserbomben liefern. Darauf war ich nicht vorbereitet. Aus Fernsehberichten wusste ich bereits, dass es beim Lach-Yoga hoch hergeht. Aber selbst einfach so mit fremden Menschen drauflos zu lachen, auf Socken den „Körperzellenrock“ durch das Freizeitheim zu tanzen – das fühlt sich seltsam an und kostet viel Überwindung. Ich reiße mich zusammen. Und strenge mich an, mitzulachen und zu tanzen, so gut ich kann.

Der Lach-Workshop beginnt mit einer Aufwärmübung für die Lachmuskeln. „Schließt eure Augen und zieht langsam den Mundwinkel zu einem Lächeln“, weist die zertifizierte Lachlehrerin Heimes-Freesemann die Teilnehmer an. Wir sitzen alle in einem Stuhlkreis, in dessen Mitte Plüschkissen mit einem aufgestickten Lachen liegen. Tatsächlich bemerke ich, dass sich das Lächeln gut anfühlt. „Das Lachen versorgt uns mit Sauerstoff, lockert den Körper und gibt neue Energie“, erklärt Heimes-Freesemann. Zu Beginn des Nachmittags sollen wir dann alle in uns gehen und uns eine Zahl überlegen, die unsere Gemütsverfassung beschreibt. Drei Stunden später werden die meisten feststellen, dass ihr inneres Stimmungsbarometer um durchschnittlich zwei Punkte gestiegen ist.

Für Mario Moers, Mitarbeiter des Stadt-Anzeigers (Mitte), ist das Lach-Yoga eine Herausforderung. Fotos: Moers (4)

Weltweit schwört eine ganze Bewegung auf die Prinzipien des ungewöhnlichen Yoga-Systems, dass der indische Arzt Madan Kataria in den neunziger Jahren entwickelt hat. Bevor es so richtig losgeht, erklärt die Leiterin diese Geschichte und einige Grundlagen. Die meisten hier sind allerdings längst alte Hasen in Sachen Lachen. Bei einer Kennenlernrunde im Sitzkreis erzählt jeder, warum er hier ist. „Ich kann nicht mehr lachen. Aber ich brauche es ganz dringend“, sagt Monika mit ernster Miene. An dieser Stelle wird es für einen Moment sehr ernst. Für einige Teilnehmer ist das Lachen eine alternative Therapie. Monika hat schwere Zeiten und einige Schicksalsschläge hinter sich. Sie hofft, hier ihr Lachen wiederzufinden. Einige Stühle weiter will Gerald durch das Lach-Yoga wieder „mit sich in Kontakt kommen“. „Einfach den Alltag eine Weile vergessen, dessen Anforderungen ich permanent entsprechen muss“, sagt er.

Außer Monika und mir gibt es noch eine weitere neue Teilnehmerin. Eine junge Frau, die sich darüber ärgert, „sich selbst zu ernst geworden“ zu sein. Uns drei Neulingen wird es deutlich schwerer fallen, sich dem ausgelassenen Lachen zu öffnen. Auf Lach-Yoga muss man sich einlassen, das ist eine Voraussetzung. Die regelmäßigen Gruppenmitglieder schaffen es dann, sich in einen Zustand kindlicher Euphorie zu versetzen. Das erlaubt ihnen, durch den Raum zu tollen und zu lachen, als gäbe es kein Morgen. Mich erinnern viele Übungen an die übermütigen Lachkrämpfe aus meinen Kindertagen.

Andere Teile des Workshops sind der Meditation oder Bewegungsformen entlehnt. Der Höhepunkt ist ein Lachmarathon, bei dem alle auf einer Isomatte liegen und sich so lange schlapplachen, bis sich eine Art post-orgasmische Müdigkeit einstellt. Dann folgt eine entspannende Traumreise, wie man sie vom autogenen Training kennt. Und am Ende gibt es ein gemeinsames Picknick mit Keksen und heißem Tee in der Mitte des Raums.

„Es war richtig gut, sich auszutoben“, erzählt Wolfgang strahlend. „Ich wünschte, wir würden das in der Firma jeden Tag machen“, sagt ein anderer. Für Monika und mich dagegen ist das „Lachen ohne Grund“ nichts, wie wir beide feststellen. Spaß gemacht hat es uns trotzdem. „Man kann üben, sich einfach darauf einlassen, Lach-Yoga ist eine Technik“, erklärt Heimes-Freesemann. Sie findet, ich habe mich gut geschlagen. Am Ende bewerte ich selbst mein Stimmungsbarometer und stelle fest, dass es tatsächlich um einige Punkte gestiegen ist.

Die Lach-Yoga Gruppe trifft sich zweimal im Monat im Freizeitheim Döhren, An der Wollebahn 1. Der nächste reguläre Termin ist Mittwoch, 22.Oktober. Die Teilnahme kostet etwa 40 Euro. Nähere Informationen gibt es im Internet unter www.lachschule-bremen.de.